



OBJECTIF

**MALLEABILITÉ
MAXIMALE !**

MAËLLE CABARRUS

cheveuxnaturelsalafolie.fr

Salut, toi !



Hey hey !

Bravo d'avoir téléchargé ce guide et fait ce premier pas vers des cheveux plus malléables et plus facile à gérer !

Je m'appelle Maëlle Cabarrus, experte cheveux texturés et coach cheveux, beauté et estime de soi.

Je suis une femme noire, j'ai les cheveux crépus. Et j'accompagne depuis 2016 des femmes noires et métissées de tout âge à apprendre à prendre soin de

leurs cheveux, les accepter, les aimer et les sublimer, tout en développant une relation saine à leur beauté dans la société occidentale moderne.

Presque 1000 personnes différentes ont suivi mes coachings et programmes en ligne et dans l'ensemble, j'ai servi presque 4000 clientes en incluant mes box, mes routines, ma boutique en ligne et mes ateliers.

Tout cela pour dire : servir les femmes noires et leurs chevelures, leur beauté, leur estime d'elles-mêmes ? C'est mon quotidien, c'est mon job, c'est ma vie.

Et depuis décembre 2018, je suis hantée par cette idée qui m'a été révélée dans une série d'interviews réalisées pour illustrer nos parcours capillaires collectifs depuis 2008 : «les cheveux crépus, c'est difficile.»

DIFFICILE.

Quel choc pour moi !

Moi qui crie sur tous les toits depuis 2010 (date à laquelle j'ai commencé à publier des vidéos sur internet à propos du soin des cheveux naturels) que les cheveux crépus, c'est simple !

Nous portons nos cheveux naturels, oui et nous les aimons, oui : mais globalement, on trouve que c'est difficile.

Les cheveux restent majoritairement un sujet problématique, complexe.

Alors j'ai décidé de me pencher plus sérieusement sur le sujet.

J'ai crée il y a plusieurs années maintenant la méthode ALafolie (ma méthode d'entretien des cheveux texturés) et en démarrant mes coachings capillaires en 2016, j'ai surtout axé mon travail sur la pousse.

Aujourd'hui, on prend ensemble un autre chemin : celui de la facilité.

Aujourd'hui, j'enlève la casquette de la coach qui vous aide à avoir les cheveux longs pour mettre mon habit complet de celle qui veut que ce soit simple pour vous : évident, fluide, naturel.

Et pour cela, la MALLEABILITE joue un rôle clé.

Des cheveux compacts, rigides, figés, ça complique la vie.

Et non, je ne pense pas que ce soit génétique.

Oui, je pense que TOUTES les textures crépus peuvent être souples et malléables.

Et non, je ne pense que ce soit un «rejet» de sa nature que de rechercher cela (la souplesse et la malléabilité).

Je pense même d'ailleurs que c'est très mal connaitre le cheveu crépu que de penser qu'il est naturellement rigide (alors que c'est un état dans lequel le cheveu se retrouve quand il est «mal» traité)(à ce train là on peut aussi dire que l'état naturel de la peau est d'être sèche ou que l'état naturel des dents est d'être cariées)(ok j'exagère un chouilla avec les dents).

1

Comment utiliser ce guide ?

Je vous recommande de prendre le temps de comprendre et d'appliquer les éléments indiqués dans ce guide, au moins UNE fois (dès ce soir par exemple).

Même si vous n'avez pas exactement les produits que je recommande, essayez de trouver un équivalent dans votre salle de bain, et faites-là.

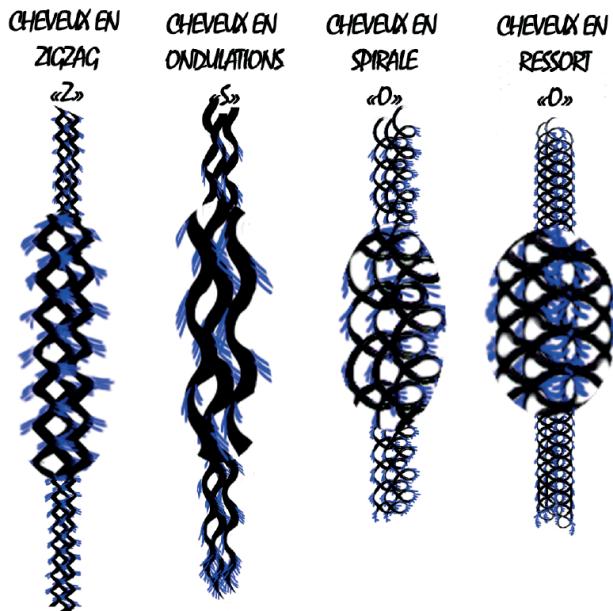
Prenez le temps, appliquez-vous (ce sont des gestes qui peuvent être simples pour une personnes expérimentée, plus compliqués pour une personne qui n'a pas l'habitude. Si c'est votre cas, n'hésitez pas, au moins pour cette première fois à y consacrer un moment - ça deviendra beaucoup plus simple et rapide avec l'habitude).

Et surtout, prenez le temps de constater les effets sur vos cheveux.

En particulier :

- * Leur légèreté***
- * Leur pliabilité (c'est simple de les diviser, de les bouger)***
- * Leur douceur.***

L'origine du manque de malléabilité des cheveux



Dans leur état naturel, les cuticules des cheveux sont très redressées aux endroits où se situe la torsion qui crée la boucle ou l'ondulation. Tous ces points le long de la fibre où les cuticules sont redressées **sont des points d'accrochage forts**.

A ces endroits, non seulement le cortex est directement exposé aux dommages, mais la friction est nettement amplifiée entre les cheveux ce qui cause de la casse et **une chevelure RIGIDE et peu malléable !**

**LIMITER CETTE FRICTION EST LA
BASE DE LA MALLEABILITE D'UNE
CHEVELURE CREPUE !**

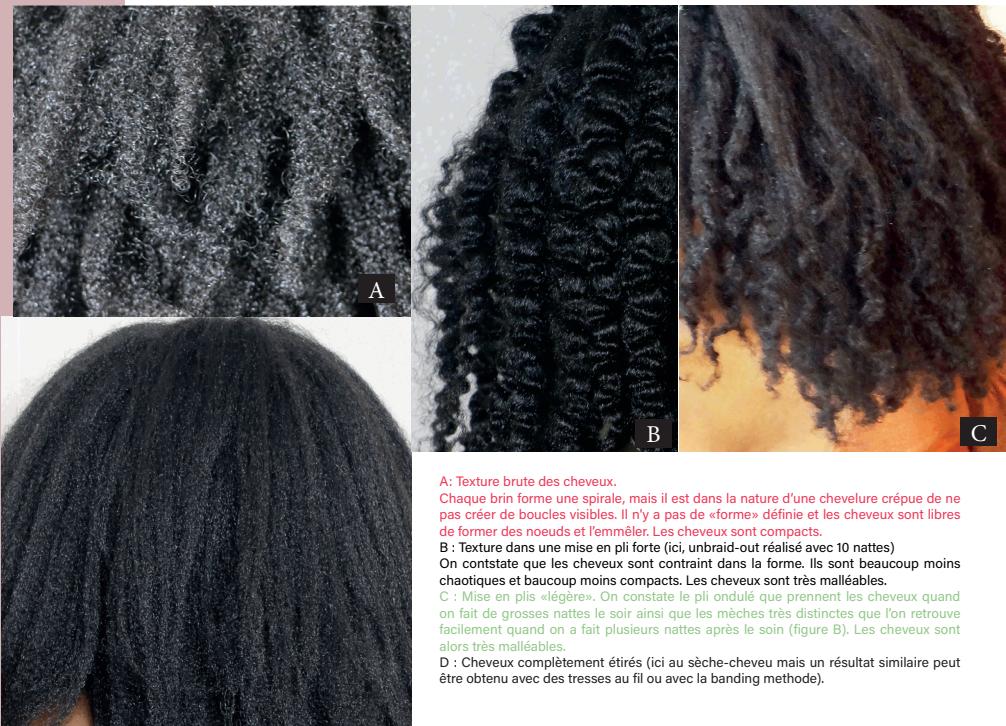
3

Les 3 pilliers de la malléabilité

LUBRIFICATION

HYDRATATION

ETIREMENT



A: Texture brute des cheveux.

Chaque brin forme une spirale, mais il est dans la nature d'une chevelure crépue de ne pas créer de boucles visibles. Il n'y a pas de «forme» définie et les cheveux sont libres de former des noeuds et l'emmêler. Les cheveux sont compacts.

B: Texture dans une mise en pli forte (ici, unbraid-out réalisé avec 10 nattes)

On constate que les cheveux sont contraint dans la forme. Ils sont beaucoup moins chaotiques et beaucoup moins compacts. Les cheveux sont très malléables.

C : Mise en plis «égères». On constate le pli ondulé qui prennent les cheveux quand on fait de grosses nattes le soir ainsi que les mèches très distinctes que l'on retrouve facilement quand on a fait plusieurs nattes après le soin (figure B). Les cheveux sont alors très malléables.

D : Cheveux complètement étirés (ici au sèche-cheveu mais un résultat similaire peut être obtenu avec des tresses au fil ou avec la banding méthode).

4

Votre action pour des cheveux malléables demain

Ce soir (à faire absolument le soir) :

Diviser les cheveux en 8 si vous avez moins de 18 cm de longueur, en 6 si vous avez plus de 18cm de longueurs.

Sur chaque portion :

Brumiser très légèrement avec un vaporisateur rempli d'eau.

Appliquer une portion de lait hydratant sur les longueurs et pointes

Appliquer une portion de lait hydratant sur les racines et premiers centimètres de cheveux. Bien masser.

Appliquer une noisette de beurre végétale.

Faire une natte bien serrée de la racine jusqu'aux pointes.

Demain :

Défaire chaque nattes en divisant chaque «mèche» en 2. On obtient alors une mise en pli légère (image B). Les cheveux sont malléables.

Les étapes ci-dessus ne sont pas nécessaire TOUS LES JOURS pour obtenir des cheveux malléables (c'est bien plus simple que ça quand on applique le système complet).

Mais je voulais vous donner un aperçu de ce qu'on peut obtenir et la méthode ci-dessus, bien qu'un peu laborieuse, fonctionne quel que soit l'état de départ de la chevelure.

5

Mes produits fétiches pour des cheveux plus malléables



LAIT SHEA MOISTURE YUCCA & PLANTAIN STRENGTHENING STYLING MILK



LAIT KARITE JOJOBA RICIN DE LA MARQUE SOARN



LAIT ELSEVE HUILE EXTRAORDINAIRE NUTRITION SUPRÊME HUILE-EN BAUME

JE NE RECOMMANDÉ PAS LES CRÈMES
ÉPAISSES OU LES «BUTTER CREAM» POUR
CRÉER DE LA MALLÉABILITÉ.

ELLES SONT SOUVENT BEAUCOUP TROP
DENSES ET ALOURDISSENT LES CHEVEUX.



LAIT CAPILLAIRE JOJOBA
OIL MOISTURIZER
KERACARE



LAIT CAPILLAIRE SANS RINCAGE
RICIN ET TEA TREE
LA KAZ NATURELLE



«Mon but est de réconcilier toutes les femmes noires avec leur chevelure et avec leur apparence physique de manière générale. Comme beaucoup, j'ai détesté mes cheveux en grandissant, pensant qu'ils étaient moches et incoiffables (parce qu'ils étaient «grénés», comme on dit en créole). Je me suis sentie moche, malchanceuse d'être née comme je suis.

J'avais 20 ans quand j'ai finalement décidé de leur donner une chance. 8 ans plus tard, ils sont plus beaux que jamais et je les adore ! Au passage, j'ai tout transformé dans ma vie et mon apparence physique : j'ai décidé que «pas de chance» c'était un mensonge que je me racontais. J'ai décidé que j'allais tout avoir. Les cheveux, le corps, la beauté, la carrière... TOUT.

Si je peux vous donner envie de donner une chance à vos cheveux et à votre beauté, je sais que toute votre vie peut changer. Alors c'est simple : je fais exactement ça !»

Toute reproduction ou distribution de ce guide (en dehors des canaux de distribution strictement choisis par Maëlle Cabarrus ou la société Ounoz) est interdite.